利用藥用植物減肥

宋麗梅、劉新裕、林俊義
行政院農業委員會農業試驗所

一、前言

隨著國人對養生的日益注重，減肥已成現代人共同共識，有人因肥胖而對外型失去信心，肥胖另可導致膝關節退化，或是引起高膽固醇、高血壓等危害健康。中醫除了可以根治各種惱人的疾病外，對於人人擔心的肥胖問題，中醫也可以藉由辨證論治的方式，從體質改善著手，將體內的致胖源根除，讓身體調養至最佳狀態，贅肉也會自然消失。中醫依照辨證論治法則，可判斷和治療肥胖。現代人爲什麼容易發胖了呢？其實多半是吃多動少惹的禍。高度的文明進展已完全改變了往昔的生活型態，所有的發明皆以方便、省力爲前提，人們動腦的時間比動手多，而食物的供給量與精緻度也也節節提升，再加上都市生活充斥忙碌、緊張，人們的壓力無處宣泄，只好靠著「吃」來減輕壓力、安慰自己等，就是這樣的轉變，使得現代人雖衣食無虞，但肥胖問題卻層出不窮。

二、認識四種肥胖證型

(一)脾虛濕阻型：

此型肥胖者易脾氣虛弱，也就是脾的運作功能失調，影響人體水分津液的運化轉輸以及消化吸收的功能，致使代謝降低，水分停滯，脂肪增加，因而產生肥胖。外貌：頭臉及四肢浮腫；肌肉鬆鬆軟軟面色黃或白；體格白胖。生理狀態：容易疲倦無力；頭重嗜睡；腹部脹滿身體沉重感。排泄情況：小便比較少；大便軟或易腹瀉；女性分泌物量多質黏色白。食慾：食慾差，吃得雖不多但仍然易發胖。口腔：口中長常有黏膩感，舌質淡紅，舌苔白厚或薄膩。對象：產後肥胖多屬此型。治療藥物：澤瀉、黃耆、半夏、山渣等。由於脾虛濕阻型容易浮腫，故要加強運動以鍛鍊肌肉，或是多吃些利水的食物。

(二)胃熱痰瘀型

此型肥胖者陽火過盛，導致胃功能過於活躍，所以食慾驚人，好像永遠都吃不飽似的，因過食而導致肥胖。外貌：肌肉結實(許多人即使很少運動，但是肥胖的肌肉仍是結實的，這完全是體質的因素)生理狀態：頭暈、頭脹；肢體沉重；怠惰懶動。排泄情況：小便黃；大便乾結或便祕，易得痔瘡。食慾：容易口渴、喜歡喝飲料，甚至冬天也愛喝冰水；容易餓，不容易覺得飽，很快又會想吃；喜歡吃肥美的食物，時常零食不離手。口腔：口乾、口苦、口臭；舌質紅；舌苔黃。對象：少、青、壯年，或是退休的運動員。治療藥物：山楂、菊花、草決明、白茅根等。平時可以多吃清熱食物，少吃會刺激食慾的食物，例如五香、咖哩、胡椒等，要儘量少吃。

(三)肝鬱氣滯型：

此型肥胖者由於情緒容易起伏不定，易怒而傷肝，導致肝臟的氣血無法通達舒暢，影響其運化機能，水濕停滯、脂肪堆積，便形成肥胖。外貌：全身緊繃；眉頭深鎖；膚色青黃。生理狀態：胸口脹滿不適；易鬱悶嘆氣；容易失眠，即使睡著也容易多夢；時時煩躁或抑鬱不快；容易緊張、煩躁；月經失調，甚至閉經。排泄情況：小便色黃；大便時便秘或腹瀉。食慾：情緒易起伏不定，甚至煩躁易怒，生氣或鬱悶時就靠吃來解決，形成暴飲暴食。口腔：舌質暗紅；舌苔白。對象：女性合併有月經失調者。治療藥物：丹參、玫瑰花、桔皮、山楂等。爲避免因壓力而引起的暴飲暴食，平時可學習放鬆情緒，適時地紓解壓力，抽空做做運動、聽聽音樂或是找人說說話，都是解壓的好方法。

(四)肝腎二虛型：

此型肥胖者，由於腎虛導致體內水濕停留，而且肝虛又造成氣滯，因此很容易形成肥胖。外貌：膚色暗沉；肌肉鬆軟；臉上出現色素沉積。生理狀態：失眠、多夢；記憶力衰退；腰酸背痛，下肢無力；眼睛疲澀；耳鳴；頭暈眼花。排泄情況：小便頻繁；大便乾硬經期提前或合併更年期綜合症。食慾：雖努力少吃，體重仍易上升。口腔：口乾；舌質光剝；月無苔；舌尖紅赤。治療藥物：何首烏、山楂、丹參、綠茶等。肝腎二虛型應該要努力強化體質，多吃一些補益肝腎的食物，例如黑芝麻、海參、黑豆、枸杞子等，幫助延緩老化。

三、認識不同體質與食物四氣

不同體質應有不同吃法，每種體質的因應法則是相通的，在食物及藥物的選擇上，不外乎是「熱者寒之，寒者熱之」，以及「虛則補之，實則泄之」二種原則。體質寒涼者可多吃熱性食物、體質燥熱者可多吃涼性食物，屬於氣虛者則重補氣、屬於血虛者則重補血。下列簡述四種不同體質：

(一)寒性體質：不容易口渴，也不喜歡喝水。喜歡喝溫熱的湯、飲料。怕冷、怕風、怕吹冷氣，經常手腳冰冷。臉色、唇色蒼白。舌色淡紅，舌苔白滑。尿多而色淡，經常腹瀉或糞便稀薄。精神虛弱，說話或動作常有氣無力。有助減肥的溫熱性食物紅豆、辣椒、大蒜、韭菜、南瓜、金桔等。寒性體質者吃溫熱性食物，可以活化生理機能，使身體變得溫熱、更具有活力；但要注意，如果寒性體質者吃太多寒涼食物，則反而會使畏冷症及貧血現象更為嚴重。

(二)熱性體質：容易感到口乾舌燥、口臭口苦。喜歡喝冷飲或吃冰。全身經常發熱，也怕熱。常常滿臉通紅、面紅耳赤。舌苔偏紅，且有厚厚的黃苔。尿液少而赤黃，經常便祕或糞便乾硬。脾氣較差且容易心情煩躁。有助減肥的寒涼性食物冬瓜、竹筍、蘿蔔、白菜、菠菜、黃瓜、木耳、綠豆、番茄、綠茶等。熱性體質適合吃寒涼性食物，可以鎮靜生理機能，達到清涼消炎的效果；但要注意，如果熱性體質者吃太多溫熱食物，則反而會造成發腫、充血、便秘等病症。

(三)實性體質：身體強壯，肌肉壯碩。活動量大，說話聲音宏亮，氣粗力足。大便祕結，小便黃。有助減肥的寒涼性食物芹菜、蘆筍、西瓜、蘆薈、蕃瀉葉等。實性體質者吃寒涼性食物，可以幫助體內毒素或代謝廢物排除至體外，並改善便祕症狀；要注意的是，如果實性體質者吃太多滋補性食物，則反而會使便祕更加嚴重、體內毒素愈積愈多。

四)虛性體質：四種體質中，虛性體質者的狀況最差，對象多為女性，而且又以血虛、陰虛者最為常見；虛性體質者適合多吃滋補性食物，以增進體力、恢復元氣。

1.氣虛：屬陽氣不足，無寒象，一般少氣懶言，臉色蒼白，食慾不振，疲倦無力不勞動，稍動就會頭暈、氣短、流汗。多為久病、年老體弱、飲食失調等因素所致。有助減肥的補氣藥材人參、黨參、黃耆、茯苓、白朮、薏仁、大棗、蓮子等。

2.血虛：屬陰血不足，無熱象，一般臉色蒼白或萎黃，指甲及唇色淡白，毛髮稀疏色淡，常會頭昏眼花、心慌、健忘、失眠、手足發麻，女性月經量少，舌質淡，脈搏細而無力。多為脾胃虛弱、長期營養不良，或是失血過多、婦女經期過後或產後等因素所致。有助減肥的補血藥材當歸、枸杞、何首烏、白芍等。

3.陰虛：屬陰血不足，有熱象，一般型體消瘦，手足心發熱，口乾舌燥，頭昏眼花，心煩氣躁，容易失眠，發熱盜汗，兩頰赤紅，大便乾燥，小便黃，舌質紅，若吃太辛辣溫燥或油炸的食物，則會生熱症之狀。有助減肥的滋陰藥材麥冬、白木耳、百合、黑芝麻等。

4.陽虛：屬陽氣不足，有寒象，一般容易疲倦乏力，嗜睡，怕冷，臉色蒼白，喜歡熱食，不喜歡喝水，性慾減退或陽痿早洩，容易四肢冰冷，小便頻繁且容易腹瀉。多發生在男性身上。有助減肥的溫陽藥材菟絲子、冬蟲夏草、韭菜子、杜仲等。要注意，如果虛性體質者吃太多寒涼性食物，則反而會導致腹瀉，使身體更加虛弱，降低對病毒的抵抗力。

在中醫理論中，食物有「寒涼平溫熱」之分，所以食用時要針對自己體質所需來選擇：例如體質偏寒涼的人宜多吃溫性食物，不宜吃太多涼性食物，熱性體質的人就應多吃一些涼性食物，而要盡量少吃熱性食物。

(一) 寒性食物

1.五穀類：小麥。2.魚肉類：鴨、蟹、蛤蚌。3.蔬果及其他類：筊白筍、竹筍、海帶、大白菜、洋菜、豆鼓、荸薺、葡萄柚、橘子、椰子、西瓜、綠茶、生蓮藕。

(二) 熱性食物：辣椒、芥茉、生蒜、花椒、胡椒、龍眼乾、麻油、烈酒、油炸物、炒炸花生。

(三) 溫性食物

1.五穀類：糯米、高粱、紅豆、花生油。2.魚肉類：羊肉、蝦、鱔魚。3.蔬菜及其他類：生薑、蒜(熟)、蔥、韭菜、木瓜、龍眼、石榴、山楂、荔枝、桃、杏、栗子、櫻桃、咖啡、薄酒、醋、榴槤、巧克力。

(四) 涼性食物：

1.五穀類：小米、大麥、薏苡仁、綠豆。 2.蔬果及其他類：油菜、絲瓜、菠菜、萵苣、冬瓜、茄子、芹菜、香菇、白木耳、豆腐、菱角、熟蓮藕、橙、梨、白蘿蔔、香瓜、檸檬、紅茶。

(五) 平性食物

1.五穀類：粳米、玉米、大豆、黑豆、生花生、菜籽油、大豆油。2.魚肉類：豬肉、牛肉、雞肉、鵝肉、鯉魚、鰻魚、鯽魚、魚翅、貝類、烏賊、海參。3.蔬果及其他類：芥菜、空心菜、甘藍菜、甘薯、馬鈴薯、芝麻、芋頭、胡蘿蔔、橄欖、豌豆、牛蒡、莧菜、甘蔗、蘋果、枇杷、楊桃、葡萄、柳丁、蓮子、牛奶、燕窩、可可、枸杞、大棗、李、梅。

四、常用減肥藥材與根除肥胖源的中藥方劑

許多人都知道山楂或荷葉具有減肥效果，但你可知道，一些常見的減肥中藥材其實是各有奧秘、作用原理也不盡相同，用錯了，可是事倍功半的！

(一) 瀉下消導藥

1.大黃：性味：味苦，性寒。作用：具有較強的活血化瘀、清理通腑的作用，可以直接作用於大腸，刺激大腸的運動，使水分量增加而產生瀉下作用，可治療因便祕而造成的肥胖。注意事項：腹瀉、胃痛的人禁用。

2.牽牛子：性味：苦寒有毒。作用：根據《本草綱目》記載：「牽牛，久服令人清瘦，用於體肥膏粱而憂鬱之人，可逐瘀消飲等。」，對於水腫、便祕者，也有良好的治療功效。注意事項：體質虛弱、老人及孕婦皆禁用。

3.山楂：性味：味酸澀，性溫。作用：山楂可刮油脂、消食，幫助胃代謝快速，使胃裡的油脂性食物不會積存太久而被消化吸收很快就被代謝出去，適合飯後吃。注意事項：空腹時、低血壓，或是脾胃虛弱、腸胃功能不佳者都不宜食用；另外，山楂會損害牙齒的琺瑯質，因此蛀牙者也不適合多服山楂。

4.萊菔子：性味：味辛甘，性平。作用：即蘿蔔子，有消食、下氣、化痰的功效，適合飽食後易脹氣者。注意事項：由於萊菔子會破氣，故若與人參、黨參等補氣藥物同服，恐會抵銷其補氣作用。

(二)祛痰化濁藥

1.半夏：性味：味辛，性溫。作用：能和胃健脾、利水除濕、祛痰止嘔。注意事項：因半夏有化痰濕的作用，故不適合燥性體質的人，否則容易變得更口乾舌燥。

2.陳皮：
性味：味苦辛，性溫。作用：即經處理過的橘子皮，可理氣、改善消化不良及食慾不振等症狀。

3.厚朴：性味：味苦，性溫。作用：常用於化痰、治咳、止瀉、除脹。

(三) 活血化瘀藥

1.川芎：
性味：味辛，性溫。作用：可帶著藥物快速產生作用，是一良好的活血祛瘀藥材，與適當藥材搭配使用，可改善月經不調，痛經的症狀，以及因風寒、風濕所引起的偏頭痛等。此外，川芎有擴張血管的作用，故可用來治療冠心病、心絞痛等疾病。注意事項：宜小量使用，約3分–2錢即可，如果有月經過多、出血性疾病、口乾舌燥、火氣大等情況的人要慎用。

2.丹參：
性味：味苦，性微寒。作用：可擴張血管，促進循環及新陳代謝，所以能治療冠狀動脈心臟病、高血壓等症。注意事項：丹參不可和藜盧一起搭配使用，另外，出血不止的人也不適用。即時應用：丹參15–20克(一天量)，以開水沖泡當茶飲，久用可減肥。

3.益母草：
性味：味微苦，性微寒。作用：可活血調經、行血散瘀、收縮子宮、利尿，常用於女性患者，屬於調經藥的一種，可治療女性因月經失調而造成的肥胖。注意事項：出血不止時不適用。

4.牛膝：
性味：味苦辛，性平。作用：能讓藥物下行，適用於瘦下半身的人，此外，尚有活血祛瘀、通經利尿、消腫鎮痛、益補肝腎的功效。注意事項：凡遺經、月經過多、懷孕的患者不適用。

(四)利水滲濕藥

1.荷葉：
性味：味甘微苦，性平。作用：有清熱、消炎、止渴、散瘀、除濕的作用。即時應用：每日鮮荷葉50–100克煎湯代茶，連服3個月，體重可顯著降低。

2.澤瀉：
性味：味甘，性寒。作用：能利水利尿、降低膽固醇、保護腎功能。
注意事項：慢性腎功能不全者要小心使用。

3.茯苓：
性味：味甘、性平。作用：利水消腫、理氣健脾，亦可用於安神、改善失眠、心悸等症狀。

4.薏苡仁(薏仁)：
性味：味甘淡，性微寒。作用：可利尿消炎、健脾止瀉，適合水腫型肥胖者，研究發現還有抑制癌細胞的作用。注意事項：懷孕者禁吃。

5.車前子：
性味：味甘，性寒。作用：能利水利尿，降火清熱。

6.防己：

性味：味苦，性寒。作用：利水除濕，消炎解熱。

7.夏枯草：

性味：味苦，性微寒。作用：能幫助化除體內廢物、脂肪，亦常用於治療甲狀腺亢進、高血壓、眼睛紅腫熱痛等症病。注意事項：會刺激胃，長期服用宜酌加黨蔘、白朮。

(五)健脾益氣藥

1.黃耆：

性味：味甘，性溫。作用：補氣藥的一種，可增加抵抗力、預防感冒、利尿、降血壓、保護肝臟等多種療效。注意事項：容易上火者、易失眠、高血壓的人，使用時要搭配其它藥物，如麥冬。

2.黨參：

性味：味甘，性微溫。作用：基本性能與人蔘相近，有補中益氣的功效，可改善貧血、慢性咳嗽的症狀。注意事項：同黃耆。

3.白朮：

性味：甘微苦，微溫。作用：健脾、益氣、利尿，可改善食慾、腹瀉、腹脹等症狀。注意事項：口乾舌燥、便祕、咳嗽的人少吃。

(六)養血滋陰藥

1.當歸：

性味：味苦辛，性溫。作用：是種很好的補血藥和婦科調經藥，可調整月經週期、促進血液循環、潤腸通便，此外，當歸還具有抗菌消炎、降低血脂等多種療效。

2.何首烏：

性味：味甘苦，性溫。作用：可補肝腎、滋陰、潤腸通便，抑制脂肪及碳水化合物在腸道被吸收，適用於年紀稍長而肥胖的人。注意事項：脾虛、大便稀軟的人要小心使用。

3.枸杞：

性味：味甘，性平。作用：一種常用的滋補良藥，可養肝，使肝細胞活化，脂肪便不易在肝臟積存；枸杞內含的β胡蘿蔔素、維他命A等營養物質，對眼睛健康很有幫助。注意事項：有內熱者不宜使用過量。

(七)根除肥胖源的中藥方劑：中醫藥在治療肥胖症上，乃是根據個人肥胖的病因，對症採用中藥複方或單方進行治療，藉由調節脂肪、碳水化合物等物質代謝和能量代謝，以及調節內分泌功能等途徑發揮作用，從而達到減肥的目的。中醫講求的是辨證論治，也就是說，必須針對個人體質、發胖原因、肥胖性質、並結合舌質(顏色、形狀、舌苔)和脈象，再給予合適的方劑，才能達到預期的效果，一定要請專業中醫師診治下藥，才能確保自身的健康安全。簡介根除肥胖之中藥方劑減肥如下：

1.健脾益氣法

適用肥胖症：精神疲憊乏力，少氣懶言，肢體腫脹，大便稀軟，胃口差。

適用方劑：如防己黃耆湯等。

2.利水除濕法

適用肥胖症：面部、身體浮腫，腹部脹滿，大便稀薄。

適用方劑：如澤瀉湯、五苓散等。

3.祛痰化濁法

適用肥胖症：頭部常有緊痛感，精神疲倦、乏力，胸口悶脹、胸肋下有硬塊感。

適用方劑：如二陳湯等。

4.補腎法

適用肥胖症：多爲較年長的人，肥胖的病程已久，平時易嗜睡，常伴有腰酸背痛的不適感。適用方劑：如還少丹等。

5.調肝法

適用肥胖症：伴有肝膽疾病，容易口苦、心煩，婦女則有月經失調、閉經或經前乳脹的症狀。

適用方劑：如疏肝湯等。

6.通腑法

適用肥胖症：平素嗜好煙酒，且有大便乾燥或習慣性便祕的現象，此時可用這種俗稱「通腸法」的方法。

適用方劑：如防風通聖散等。

7.理氣活血法

適用肥胖症：胸部及兩側會脹痛，腹部脹滿，大便乾結，舌頭顏色偏紫或唇色暗沉，女性則有月經失調現象。

適用方劑：如消遙散等。

五、漢方藥膳與其他減肥食物

中醫認爲肥胖的人多痰少氣，所以對於藥膳中搭配的藥材與食物，很注意培補脾氣：化痰除濕的功效，常選用的食材有黨參、白朮、茯苓、赤小豆、冬瓜、荷葉、鴨肉、萵苣、海帶等。瘦身藥膳簡介如下：

(一)紅燒蘿蔔海帶：理氣、消脹、減肥。材料：海帶、白蘿蔔適量，丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃、植物油醬油各少許。作法：1.海帶加水泡一天一夜，然後洗淨切絲，蘿蔔亦切粗絲。2.熱油鍋快炒海帶絲，再放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃、醬油及水。3.水燒開後轉中火，海帶燒煮至將熟爛時，再放入蘿蔔絲燜熟即可食用。

(二)三鮮冬瓜：減肥強肌、消脂減膩，主治營養性肥胖。材料：冬瓜500克，火腿片30克，竹筍25克，蘑菇25克，高湯250克，太白粉10克，葵花油、香油、蔥花、胡椒粉、鹽適量。作法：1.將冬瓜切片，放入沸水中燙熟撈起；火腿、竹筍、蘑菇切成薄片備用。2.熱油鍋，放入冬瓜、火腿、竹筍、蘑菇片快炒幾下後，加入高湯、鹽、胡椒煮至熟軟入味。3.以太白粉勾芡，灑上香油、蔥花即可起鍋。

(三)芝麻菠菜：菠菜含豐富維生素及鐵質，可利腸通便。材料：菠菜300克，芝麻醬、醬油少許。作法：1.菠菜洗淨，放入沸水中燙熟，別煮太久以免損害營養素。2.撈起後切段，再加些許芝麻醬及醬油調味即可。

(四)首烏雞丁：補肝腎、抗衰老，適合新陳代謝降低引起的肥胖。材料：帶骨雞肉丁150克，筍片30克，青椒1個，何首烏10克，枸杞子6克，酒、鹽、太白粉適量。作法：1.和何首烏加水200cc煮20分鐘後瀝乾去渣，雞丁加入酒、鹽、太白粉醃漬15分鐘，青椒切丁。2.油鍋燒熱後，將雞丁、筍片、青椒倒入快炒。3.加入何首烏汁，再以太白粉勾芡，起鍋前灑上枸杞子。

(五)山藥玉米筍：健脾、益氣、利水，適合肥胖又容易腹瀉的人。材料：瘦肉絲50克，玉米筍100克，新鮮山藥200克，豌豆夾50克，蔥2支，薑3片。作法：1.豌豆夾去頭尾及絲，蔥切成段備用。2.玉米筍切塊、燙熟，山藥去皮、切薄片。3.起油鍋，先炒瘦肉絲、蔥、薑，再下玉米筍、豌豆夾、山藥，再加水50cc煮熟，最後加鹽調味即可。

(六)其他減肥食物：

可供參考利用之減肥食物簡介如下：

1.蘿蔔：促進脂肪加速進行新陳代謝，還有化痰、止咳、降血壓等多種功能
2.冬瓜：含鈉量低，具有利尿、降火、解毒、消痰的功效。
3.竹筍：含有豐富的纖維素和水份，有助腸胃蠕動、排便順暢、消脂減肥
4.紅豆：屬於高蛋白 、低脂肪的食物，有利尿、消脹、除腫的作用。
5.木耳：也是一種高蛋白、低脂肪、多纖維、多礦物質的食物，還有抗癌的功能。
6.豆芽菜：含有豐沛的水份可以利尿、降脂，且富含蛋白質、氨基酸等營養素，是減肥者的最好選擇。
7.醋：含有多種氨基酸，可幫助消化體內脂肪。
8.大蒜：內含的蒜素成份可以健胃整腸、避免便祕還能有效殺菌、增強身體抵抗能力 ，降低膽固醇及血脂肪的功能。
9.薏仁：利水的薏仁 ，可以促進體內血液和水分的新陳代謝，使達到減肥的效果。
10.辣椒：幫助體內脂肪新陳代謝、防止脂肪屯積於體內。

(七)一些窈窕粥品簡介如下：

1.冬瓜粥：在《神農本草經》中，冬瓜又稱「水芝」，以芝命名，說明它對人有益彷如靈芝。這道粥品藥性緩和，可清熱止渴、利尿消腫，長期佐餐可獲得良好療效。材料：新鮮連皮冬瓜80—100克，白米100克(不要選糯米)。作法：1.冬瓜去籽洗淨，切成小塊，連同白米一起置於砂鍋中，煮成稀粥即可。2.每日早晚兩次食用，粥內不要放鹽。
2.什錦烏龍粥：健脾消脂功效。材料：薏苡仁30克，冬瓜仁100克，赤小豆20克，乾荷葉一張，烏龍茶15克。作法：1.薏苡仁、冬瓜仁、赤小豆洗淨後，一起放入鍋內加水熬煮至熟透。2.乾荷葉及烏龍茶以紗布包妥，放入鍋中熬煮7—8分鐘後取出，即可與1拌勻食用。
3.荷葉粥：李時珍著作中記載：「服荷葉，令人瘦劣」，故常食用可清暑生津止渴，降脂減肥。材料：鮮荷葉一張(重約200克)，粳米100克，白糖適量。作法：1.米洗淨，加水煮粥，臨熟時將鮮荷葉洗淨覆蓋粥上，燜約15分鐘。2.揭去荷葉，粥成淡綠色，再煮沸片刻，酌量加些白糖即可食。
4.白茯苓粥：健脾益胃 、利尿消腫，可治療老年性浮腫，但脫肛和小便多者不宜服食 。材料：白茯苓粉15克，粳米100克。作法：將白茯苓粉磨成細粉，加入白米煮成粥，可當餐點早晚服用。

(八)一些輕盈湯方簡介如下：

1.蘿蔔海帶豆腐湯：可理氣化痰減肥。材料：蘿蔔1條，海帶50克，油豆腐50克，香菇數朵，芹菜少許。作法：所有材料一起煮湯調味後食用。
2.蛤蜊冬瓜湯：利水清熱，有利減肥。
材料：蛤蜊半斤，冬瓜100克，薑片3片 ，豬肋骨3支，酒少許。作法：1.冬瓜去皮及籽後切塊，蛤蜊泡水吐沙，豬肋骨以沸水川燙，三者備用。2.將豬肋骨加入1000cc的水中，煮沸後加入冬瓜、薑片，煮至冬瓜熟後再加蛤蜊。3.蛤蜊煮熟開口後，加鹽、酒調味。
3.海帶蛋花湯：軟堅散結，益氣止痛，利水減肥。材料：乾燥海帶芽適量，雞蛋2顆 ，薏苡仁100克，紅蘿蔔1/3條， 蔥花少許。作法：1.紅蘿蔔切成小塊，與薏苡仁一起放入鍋內加水1000cc，煮至熟爛。2.蛋打散快炒至熟後，與乾燥海帶芽一起放入2中，灑上蔥花調味即可 。
4.雙花豆芽湯：菊花清熱，玫瑰花理氣疏肝，黃豆芽、金針菇富含植物性蛋白質、維生素及纖維，皆有助於減肥。材料：菊花3克，玫瑰花5克，黃豆芽200克，金針菇50克，荸薺50克，蔥絲少許。作法：1.菊花、玫瑰花加水1000cc煎15分鐘後去渣；金針菇洗淨、荸薺切絲。2.起油鍋下蔥絲略炒，加入藥汁，待沸騰後下黃豆芽、金針菇、荸薺煮至熟，即可加鹽調味。3.吃前滴2滴香油將更美味。

(九)一些窈窕茶飲簡介如下：茶葉具有極佳減肥功效，以現代藥理來看，茶葉中含有茶素、茶單寧、氨基酸、糖類，還含鐵、銅、磷等近30種微量元素，其中茶素具有強心利尿，消食除膩，減輕疲勞等功效，茶單寧能增強毛細血管的活性，降低毛細血管通透性，分解脂肪，降低三酸甘油脂和膽固醇等，具有極佳減肥功效，因此也可與中藥材結合製成減肥茶。而想飲用茶葉減肥的人，最好是選用綠茶，此外，由於茶葉性本寒涼，如果再冷飲，則可能損傷脾胃功能，因此，茶宜熱飲。

1.減肥茶：可理氣、利水、減肥。材料：荷葉60克，山楂10克，薏仁10克，桔皮5克。作法：將所有藥材切成細末，一早時放進熱水瓶中，用沸水沖泡後代茶飲，每日1劑，連續服用100天。

2.輕身減肥茶：益氣健脾、清熱養陰、去脂減肥。材料：黃耆、防己、白朮、首烏各15克，澤瀉、山楂、丹參、茵陳各30克，仙靈脾10克，生大黃6克。作法：將藥材打碎，煎成藥汁，每日2次，每次口服50cc，超過標準體重25%以上的人可增至150cc，使用中若大便泄瀉不止者，可減少大黃用量。

3.昆藻茶：消痰，利水，減肥，人人適用。
材料：海藻6克，昆布(海帶)6克，茯苓3克，薏苡仁8克，烏龍茶2克。作法：加水500cc先煮薏仁，15分鐘後再加入其它藥材，續煮15分鐘後去楂，當茶飲用。

4.輕身降脂茶：此方較適合年過40歲，身體機能開始衰退而引起的肥胖。 材料：何首烏5克，黃耆6克，陳皮2克，丹參3克，紅棗3顆，鮮冬瓜皮10克。 作法：將何首烏、黃耆、陳皮、丹參研成粗粉，裝入袋內，服用前加入新鮮冬瓜皮及紅藻(要剝開)，加水350cc沖泡即可。

5.醋茶：幫助新陳代謝、消耗體內脂肪。材料：食醋3-5cc，茶葉3克。 作法：以開水200cc沖泡茶葉，蓋焖15分鐘後滴入食醋，趁熱喝完，1日內可作數次沖泡。

6.減腹茶：舉凡因大魚大肉所造成的腸胃積滯、過食零食所造成的口乾舌燥、或是熬夜而導致的火氣上升、頭昏眼花或痔瘡疼痛出血、體重快速竄升等等，都可以煮來飲用。材料：山楂2錢，麥芽3錢，枸杞6錢，蘿蔔1條，槐花2錢。作法：1.將蘿蔔削皮切小塊備用。2.將1500cc的水以大火煮沸後放進蘿蔔，待水再度煮沸之後轉成小火，直到蘿蔔煮熟。3.最後再加入其它藥材(山楂、麥芽、槐花可用布包)，煮15分鐘即可。

7.桔棗茶：理氣化痰，消油脂，滌垢膩，減肥，人人皆適用。材料：新鮮桔皮一片(或金桔2個)，紅棗5個，紅茶1包。作法：開水沖泡後飲用(紅棗、金桔沖泡前先切開)。

(十)一些吃不胖的點心簡介如下：

1.銀耳蓮子湯：可促進新陳代謝，防止肥胖，還能滋陰潤燥，使皮膚保持水嫩，是一道最適合夏天吃又不會發胖的點心。材料：白木耳20克，蓮子30克，枸杞子10克，冰糖少許。作法：1.白木耳加水泡開，去除雜質。2.蓮子加水1000cc，煮至快熟時加入白木耳、枸杞子及冰糖，待放涼後移入冰箱，隨時享用。

2.蓮藕凍：蓮藕可清熱涼血、降脂減肥，多吃蓮藕還可安定神經、緩解壓力、去除緊張疲勞，特別適合容易因情緒浮燥而大吃大喝的人。此道點心中，藕粉、果凍粉及糖，皆可因個人喜好增減份量。材料：果凍杯(約120cc/個)20個，(生)蓮藕切片150克，藕粉20克，糖100克，蒟蒻果凍粉45克，水2500cc。作法：1.生蓮藕加300cc水煮沸10分鐘，熄火，將水瀝出，備用。2.藕粉加300cc水攪勻，備用。3.蒟蒻果凍粉過篩與糖和勻，加500cc水攪勻，備用。4.1500cc水加入藕粉水加熱，再加入果凍水，邊煮邊攪動，避免結塊黏鍋底，至煮沸，熄火，放涼。5.待降溫後裝入果凍杯，與蓮藕片一起放入冰箱，半日即可食用。

3.綠豆粥：清暑解毒，利水消腫、減肥。材料：綠豆50克，米50克，薏苡仁15克。作法：綠豆、薏苡仁洗淨浸泡1小時後，加入米煮成粥。

4.薏米粥：薏苡仁性味甘淡，熟用後可達健脾除濕的功效。材料：薏苡仁30克，白糖適量。作法：將薏苡仁洗淨，置於砂鍋內，加水適量。先以大火煮沸，後用小火煨熬待薏苡仁熟爛後，加入白糖即可，隨意服食。

六、結語

同樣的菜色，可不是每個人吃了都會變胖。想知道別人吃不胖的祕訣嗎？只要遵守以下原則，保證讓你瘦身之路，「十」足容易！十大飲食祕訣如下：

(一)早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少。
(二)以粗糙食物代替主食類，如糙米、全麥製品。
(三)口味要盡量清淡，少加鹽、醬油或蕃茄醬等調味料。
(四)先喝一碗湯或一杯開水，然後從喜歡吃的食物開始夾起。
(五)選擇較費事的食物，如吃帶骨的雞肉比雞丁好。
(六)食物至少咀嚼10-20次才吞嚥。
(七)吃到八分飽後絕不勉強再吃。
(八)吃過東西後，馬上刷牙或漱口。
(九)盡量避免吃零食，尤其是邊看電視邊吃零食。
(十)感到肚子餓時，先吃點小東西會比強忍肌餓來得好。

多利用漢方減肥，認清體質正確飲食，除了擁有好看的身材外，也有一個健康的身體！

七、參考文獻

1.漢方輕鬆享瘦　健康新概念6　台北市立中醫醫院婦科主任/劉桂蘭醫師著